

십육신성도(十六身聲道)

– 몸과 소리의 신성한 길

| 딜란 뉴콤 | 백경선 옮김 |

지난 12월 20일 홀로스발기인 및 후원회원(246 참조)을 모시고 유럽과 미국에서 주로 활동중인 딜란 뉴콤의 16ways 강연이 있었습니다. 켄 윌버의 의식 스펙트럼, 그레이브즈의 스파이럴 다이나믹, 태극음양이론 등이 통합된 16ways는 쉬운 방법으로 자신의 특성을 파악하고 심신의 조화를 이루는 길입니다(편집자 주).



- 강 사 : 딜란 뉴콤(Dylan Newcomb)
- 통 역 : 백경선 / 정리 : 김동현(미내사 회원)
- 일 시 : 2009년 12월 20일(일) 14:00 ~ 17:30
- 장 소 : 서울 강남 에스코 빌딩 세미나실
- 참석자 : 미내사 홀로스 발기인 및 후원회원

탐구의 시작 : 몸의 길과 마음의 길

저는 무용수(Dancer)로서 몸을 움직이고 움직임(movement)을 이용하는 것이 하나의 길로서 그리고 자신과 다른 이들이 어떻게 연결되는가에 관심이 많았습니다. 한편으로 어릴 때부터 명상, 특히 불교의 비파사나(Vipassana) 명상에도 흥미가 있었죠. 즉, 서로 다른 두 분야에 모두 열정을 가지고 있었는데, 바쁘게 몸을 움직이는 것(Body-Movement)과 마음의 알아차림(Mind-Awareness)에 대한 것이었습니다. 12살 때부터 26살 때까지 거의 매일 8시간씩 춤을 연습하고 2시간씩은 명상을 해왔습니다. 두 가지 모두를 연습하는 것은 저를 계속적으로 나아가도록 해주었습니다. 그런데 26살이 되었을 때, 이 두 가지 길(몸 vs 마음)이 저를 두 갈래 서로 다른 방향으로 분리시켜 이끌고 있다는 것을 알고 혼란에 빠졌습니다. 다음 단계로 나아가기 위해서는, 어떻게 몸과 마음의 서로 다른 두 가지 길(path)을 연결할 수 있을지 스스로 알아내야 했습니다. 당시 무용단체로서는 꽤 유명한 네덜란드의 NDT(Nederlands Dans Theater)무용단의 무용수로 활동하면서, 전 세계를 돌아다니며 공연을 하고, 줄리어드(Juillard-New York)에서 음악과 춤을 이수한 관계로 여러 안무자들 또는 오케스트라를 위해 음악을 작곡하는 등 예술가로서 바쁜 활동을 하였지만, 그 직업을 그만두고 명상 연습도 그만둔 채, ‘난 나 자신만의 몸과 마음의 연결(Body-Mind Connection)을 찾아내야겠어.’라고 스스로 다짐했습니다.

몸과 마음의 연결점 : 소리(Sound)

직장을 그만두고 평소 댄스를 연습하던 스튜디오에서 몸과 마음 사

이의 연결점을 발견하기 위해 노력했는데, 그 연결점 중 하나는 바로 음성(voice)과 소리(sound)였습니다. 댄스를 연습하던 친구들을 스튜디오로 불러서 아~ 오~ 이~ 우~ 크~ 트~ 프~ 러~ 르~ 등 음성으로 여러 가지 소리를 내도록 했습니다. 그러면서 소리(sound)에 따라 어떻게 신체(body)가 움직이고 싶어 하는지, 신체가 그 소리들에 어떻게 반응하는지를 관찰했습니다. 각각의 사람들이 그 각각의 소리들에 대해 어떻게 몸을 움직이고 싶어 하는지, 그리고 각각의 소리들이 어떻게 생각(think)을 일으키고, 느낌(feel)을 가지게 만들고, 움직임(move)을 불러일으키는지 알고 싶었습니다. 저는 이 과정 자체가 무척 즐겁고 재미있었습니다. 거의 4년 동안 수백 명의 사람들을 만나고 초대하여 “이 소리에 대해 어떻게 움직이고 싶으세요? 어떤 느낌이 드세요?” 하고 물어보고 그 결과를 받아 적었습니다.

약 700명 정도의 사람들과 이런 작업을 해 본 결과, 일정하고도 명료한 패턴이 보이기 시작했습니다. 이제 패턴들은 알게 되었지만, 이

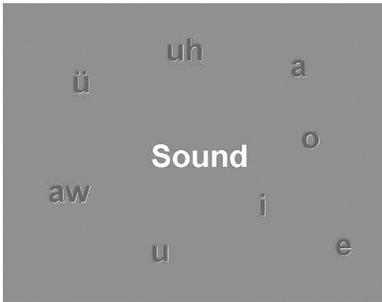


그림 1.

것들이 서로 어떻게 연관되어 있는지, 그리고 어떻게 사용해야 할지는 아직 모르는 상태였습니다. 마치 커다란 퍼즐의 조각들 하나 하나는 모았지만, 전체 그림이 어떤 것인지는 모르는 것과 같았죠. 그래서 저는 4대 원소(地水火風), 7가지 차크라(Chakra)들, 점성

학의 12가지 상징들 등 기존의 체계들에서 이와 연관된 것을 찾아보기 시작했습니다. 그러다가 역경(易經: I Ching)에서 3줄씩 구성된 괘(卦: trigram)의 패턴들, 음양(陰陽)의 패턴들을 보고서는 그것이 지금까지

제가 연구하던 것들과 맞아 떨어진다는 것을 알게 되었습니다.

역경의 팔괘를 통한 ‘소리-움직임 패턴’의 정립

역경(易經)의 기본적인 8가지 에너지 패턴들(팔괘八卦)에 대한 내용을 읽어보니, 그것은 바로 제가 연구한 기본 8가지 모음(母音; vowel sound)에 대한 설명 바로 그 자체였습니다. 특정 소리에 대해 사람이 어떻게 느끼는지, 어떻게 신체가 자연스럽게 반응하여 움직이는지 하는 것들이 거기에 이미 설명이 되어 있었죠. 예를 들어 대부분의 사람들이 “아(a)” 발음을 할 때 자연스럽게 두 팔이 좌우-윗 방향으로 크게 벌어지는 몸동작이 나오게 되는데, 이것은 역경에서 불의 상징(이괘離卦; ☲)에 대해 설명하고 있는 것과 정확히 일치합니다. “우(u)” 발음을 하면 두 주먹이 쥐어지면서 손과 팔이 하복부쪽으로 당겨지는 듯한 동작이 많이 나오는데 이것은 정확하게 물의 상징(감괘 巽卦 ☴)이 나타내는 에너지와 연관된 것이었습니다. 이것은 저에게 엄청난 발견의 순간이었습니다. 독창적인 저의 연구가 수천 년 전의 역경 이론과 이렇게 맞아떨어지다니요! 그래서 역경과 음양 이론, 그리고 또 다른 이론들에 관련된 더 많은 서적들을 읽기 시작했고, 끝이어서 DNA, 신경-인지(neuro-cognition), 감정(emotion) 관련 이론 등 다른 분야의 연구들에서 역경과 관련되는 패턴들을 찾아보았습니다. 그러면서 신체 움직임-소리(movement-sound)에 대한 저의 연구와 여러 다른 연구들, 역경의 이론들이 과연 의미있게 대응되는지를 살펴보았는데, 이치가 맞아 떨어지더군요.

약 4년이 더 지나는 동안 거대한 퍼즐의 조각들이 조금씩 더 맞춰지고 명료해졌습니다.

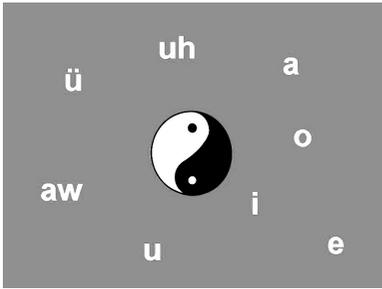


그림 2.

소리(sound)가 서로 다른 패턴을 만들어내고, 그 패턴들은 신체(body)를 통해 표명되며, 또 마음(mind)과 생각으로도 나타나지요. 소리에 의해 만들어진 에너지 패턴들은 몸과 마음 사이에서 감정(emotion)으로 표현되

는 것을 발견하였고, 이 모든 것들이 여러 가지로 상호작용하는 방식에 대한 일종의 지도(map)와 같은 것이 만들어졌습니다. 우리가 어떤 소리를 내고 어떤 동작을 유지하고 있다면, 우리는 자신의 몸에 대해 그에 해당하는 특정한 에너지 시스템을 허용하고 있는 것과 같습니다. 이런 에너지 패턴들은 하나의 기능(function)으로 작용할 수 있는데, 어떤 에너지 패턴이 사람의 몸을 편안하게 또는 반대로 불편하게 하는가 하는 것을 더욱 다양한 타입의 사람들과 상황들 속에서 찾아 나갑니다.

제 연구를 주위에 나누기 시작하자, 많은 사람들이 흥미로워 했습니다. 그래서 네덜란드의 Dance Lab 이라는 연구소를 통해 함께 연구를 진행해 나갔습니다. 네덜란드 정부로부터도 지원을 받았는데, 그 덕분에 심리학, 사회학, 대안 물리학(alternative physics) 등의 전문가들과 함께 공동 연구도 수행했습니다. 지난 몇 년 동안 이러한 다양한 현대 학문들을 통해 음양(陰陽) 이론에 대한 이해가 더욱 깊어졌으며, 이들 이론 간의 통합을 도모하는 작업도 진행하여 왔습니다.

약 1년 전(2008년)부터는 이러한 연구 작업의 결과물들, 다시 말해 ‘소리와 움직임을 일상생활에서 이용할 수 있는 방법’을 더 많은 사람들과 나누기 위해 전 세계를 돌아다니고 있는 중입니다. 몇 년 동안 계

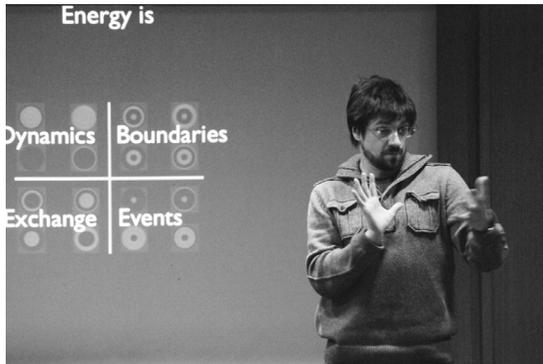
속 연구만 하다가 지난 1년 동안은 계속 강연하며 돌아다니고 있으니 개인적으로는 큰 변화가 있는 셈이지요. 가르치고 나누면서 세계를 돌아다니는 것은 때론 혼란스럽기도 했지만, 이 작업을 통해 많은 사람들에게 다양한 체험이 일어나는 것을 지켜보는 것은 아름답고도 경이로웠습니다.



그림 3. 400여명이 모여 16ways 시연을 통해 와인의 맛이 달라지는지 시험중

무엇보다 좋았던 것은, 소리와 움직임을 통한 이 방식(The 16 Ways)이 사실상 아주 배우고 가르치기 쉽다는 점을 알게 된 것입니다. 배우기 쉽고 효과적이면서도 매우 빠르게 작용하기 때문에, 사람들에게 나누는 작업은 아주 흥미진진했습니다.

많은 사람들이 제 작업에 대해 피드백을 해주었는데, 다양한 소리와 움직임을 통해 자신들의 사고 패턴(Thinking pattern)과 감정 패턴(Emotional pattern)이 어떻게 서로 연관되어 있는지를 이해하게 되었고, 이를 통해 삶 속에서 여러 가지 생각과 감정을 좀 더 자연스럽게



강연중인 딜란 뉴컴

사용할 수 있게 되었다(able to use)고 하였습니다.

저는 이 작업을 가르치고 나누고, 이를 통해 다시 연구하고 발전해 나가는 것이 너무 좋습니다. 앞으로 펼쳐질 몇 년 동안은, 새로운 사람들을 만나 가르치고 배우는 과정을 통해 서로가 더 많이 질문하고 나누면서 더욱 많은 발전이 이루어질 수 있으리라 생각합니다.

◆ The 16 Ways의 기본 이론

8가지 기본 모음과 특징들

다음과 같은 8가지 기본적인 모음 소리(vowel sound)가 있습니다, uh(으), aw(어), o(오), **ü**(위: 프랑스 발음), a(아), u(우), i(이), e(에).

(※ 다양한 언어에서 추출된 발음이며, 괄호 안은 한국어로 되도록 비슷하게 표기해본 것임)

역경(易經)을 통해 이 소리들이 각각 한 쌍씩 짝을 이룰 수 있다는 것을 알게 되었는데, uh(으)와 aw(어), o(오)와 **ü**(위), a(아)와 u(우), i(이)와 e(에)가 각각 짝을 이루고 있습니다.



그림 4.

각각의 소리 발음들과 그에 해당하는 기본적인 감정(basic emotion)들은 모두 긍정적인 면과 부정적인 면을 동시에 지니고 있습니다. 예를 들어, 하늘을 의미하는 uh 소리는 분노(anger)와 신뢰(confidence)라는 두 가지

측면을 모두 가지고 있는 것이죠. 감정(emotion)들은 모두 에너지의 패턴(pattern of energy)이라고 할 수 있는데, 이 패턴들이 긍정적인 쪽으로 향하는지 부정적인 쪽으로 향하는지를 아는 것이 중요합니다.

Sound	상징	팔괘	기본원리
uh (으)	하늘(天)	건(乾) ☰	Energy
aw (어)	땅(地)	곤(坤) ☷	
o (오)	연못(澤)	태(兌) ☱	Matter
ü (위)	산(山)	간(艮) ☶	
a (아)	불(火)	이(離) ☲	Space
u (우)	물(水)	감(坎) ☵	
l (이)	우레(雷)	진(震) ☳	Time
e (에)	바람(風)	손(巽) ☴	

그림 4의 4분면 속에 두 가지씩의 기본 소리(sound)가 짝을 지어 들어있고, 각 사분면은 각각 에너지(Energy), 물질(Matter), 공간(Space), 시간(Time)의 속성을 지닙니다.

먼저, uh(으)와 aw(어) 소리는 가장 기본적인 에너지(Energy)를 나타냅니다. uh(으)는 순수한 양(陽)의 에너지로 역경에서는 하늘(天)에 해당하고, aw(어)는 순수한 음(陰)의 에너지로 땅(地)에 해당하죠.

그 다음은 o(오)와 ü(위)로, 순수한 에너지들이 융합된(mixed) 상태라 할 수 있습니다. o(오)와 ü(위) 소리는 각각 기쁨(joy)과 슬픔(sadness)의 감정과 연관되어 있는데, 앞서 말씀드렸듯이 각각의 감정들은 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 함께 가지고 있습니다. 그래서 슬픔은 갈망(desire)이 될 수 있고, 기쁨은 또한 숨막힘(suffocation)이 될 수 있죠. 너무 기쁘면 마치 질식되는 듯한 느낌이

드는 것과 같은 식으로 이해하시면 되겠습니다. o(오)와 ü(위)는 역경에서 각각 연못(澤)과 산(山)에 대응됩니다.

a(아)와 u(우)는 각각 받아들임(acceptance)과 거부함(rejection)에 대응되며, 이 소리의 쌍들은 열림(open)과 닫힘(close)의 속성을 가지고 있어서 공간(Space)적 특성을 나타냅니다. a(아)는 두 팔을 위로 벌리는 듯한 동작으로 수용과 개방을 나타내는데, 너무 열어젖히면 도리어 상처(hurt)를 받게 되죠. 이것이 a(아)의 긍정적/부정적 측면입니다. u(우)라고 하면 두 주먹을 쥐고 몸의 하복부 쪽으로 끌어들이는 동작이 나타나는데, 이것은 거부하고 방어하는 의미도 되지만 그럼으로써 자신의 안전을 지키고 강한 힘을 유지하여 스스로를 조절(control)하는 긍정적인 측면으로 나타날 수도 있습니다. 만약 내가 나 자신의 경계(Boundary)를 열어놓는다면 그것은 나에게 긍정적일 수도 있고 부정적일 수도 있는 것이죠. 반대로 내 경계를 닫아버린다면 그것 또한 나에게 긍정적이기도 부정적이기도 할 수 있습니다. 사실상 모든 것은 이 두 가지 측면을 함께 가지고 있는 것입니다. 역경에서 a(아)와 u(우)는 각각 불(火)과 물(水)에 해당이 됩니다. 불은 바깥으로 잘라서



12월 20일 미내사 홀로스 회원들과 실습중

떼어놓고, 물은 모아서 합치는 것과 같죠.

역경(易經)은 수많은 다양한 관점들로 해석이 가능하므로, 저의 이러한 해석에 대해 또 다른 의견이 있을 수 있을 겁니다. 지금의 설명은 일단 기본적인 이해를 위한 것이므로, 다른 관점이나 사항에 대해서는 다음에 다루기로 하겠습니다. 어쨌거나, 움직임과 소리를 통한 이 작업(The 16 Ways)은 역경과 음양 이론에 대한 새로운 이해의 방식을 보여준다고 할 수 있습니다. 따라서 많은 사람들이 좀 더 쉽고 빠르게 역경을 깊이 있게 이해할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

마지막으로 i(이)와 e(에)를 보죠. i(이)에는 갑작스러움, e(에) 소리에는 연속적이면서 점진적인 느낌이 있는데, 4분면상(그림4) 사사분면의 시간(Time)과 관계되는 것으로 i(이)는 역경에서 천둥(雷)을, e(에)는 바람(風)에 대응됩니다. i(이)는 갑작스러운 놀람(surprise), e(에)는 물결치며 다가오는 기대(anticipation)와 같은 긍정적인 측면을 가지는데, 반면에 각각 충격(shock)과 걱정(worry)이라는 부정적인 측면도 지니게 되지요.

이 설명에서 언급된 에너지(Energy), 물질(Matter), 공간(Space), 시간(Time)이라는 4분면의 요소들은 사실상 물리학에서도 아주 기본적인 구성요소입니다. 이것들은 물리학과 심리학 모두를 함께 엮어주는 기본적인 요소라고 할 수 있습니다. 우리가 이해해야 할 것은, 제 설명에서 언급된 8가지 소리와 이에 연관된 기본 감정(emotions)들이 이 기본적인 4가지 원리(에너지, 물질, 공간, 시간)에 대응될 수 있다는 것입니다.

자, 여기까지가 바탕이 되는 이론에 관련된 것이고요, 이제는 이것들이 어떻게 몸을 통해 드러나고 작용하는지 살펴보도록 하겠습니다.

몸을 통해 드러나는 음(陰과) 양(陽)

가장 기본적으로 알아야 할 것은 몸의 음(陰; Yin)과 양(陽; Yang), 특히 척추(spine)를 중심으로 한 음양에 대한 이해입니다. 우리 몸의 동작들은 척추를 중심으로 앞으로 열어젖히는 듯한 양의 동작과, 반대로 안으로 수렴하는 듯한 음의 동작으로 크게 나눌 수 있습니다.

어떤 신체적 움직임이 마치 태극권처럼 가슴을 안으로 오므리고 척추를 상대방이 아닌 자신 쪽으로 수렴하는 듯한 자세로 하는 것이 대부분이라면, 이것은 역경에서 음(陰)을 바탕으로 한 움직임(movement)이라

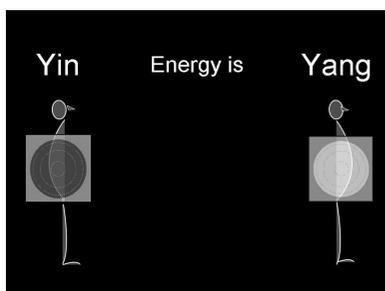


그림 5.

할 수 있습니다. 반면에 발레나 서양의 댄스들처럼 대부분의 동작이 가슴을 앞으로 내밀고 척추를 상대방 쪽으로 향하는 듯한 자세로 움직이는 것이 기본이라면, 이것은 양(陽)을 바탕으로 한 움직임이라 할 수 있겠죠. 주위 사람

들을 둘러보면 그들의 자세와 동작에서 이것을 쉽게 확인할 수 있습니다. 만약 제가 가슴을 앞으로 쪽 펴고 등을 꼳꼳하게 한 양의 자세를 취한 채 계속 이 강의를 진행해 나간다면, 여러분들은 저에게서 어떤 인상(impression)을 받으시겠지요. 그 인상이라는 것은 긍정적인 수도, 부정적인 수도 있습니다. 반면에 가슴이 아니라 등을 편 듯한 음의 자세로 제가 강의를 한다면 여러분들은 또 다른 느낌과 인상을 받으실 겁니다.

저희가 연구를 하면서 흥미롭게 여긴 것은 바로 이 음과 양의 변화

(shift)였습니다. 음과 양의 에너지는 언제나 흐르면서 변화하고 있습니다. 우리가 마치 앞으로 나아가고 뒤로 물러나듯이 음과 양의 자세/움직임을 자유자재로 적절히 변화하여 취할 수 있을까 하는 것이 의문이었습니다. 어떤 상황이 양(陽)의 에너지를 필요로 하는 것이라면, 우리가 양의 자세를 취했을 때 편안함을 느낄 수 있을 테고, 반대로 음(陰)적인 상황이라면 음의 자세나 움직임을 취했을 때 편안함을 느낄 수 있겠지요.

자, 잠시 이 음양의 자세라는 것이 어떻게 느껴지는지 간단한 연습을 해보도록 하겠습니다. 앉은 자세에서 조금 앞으로 당겨 앉으시고 가슴을 펴고 척추를 약간 앞으로 내민 듯한 양(陽)의 자세를 취해보겠습니다. 호흡을 편안히 하시면서 주위와 방 안을 둘러보세요. 이 방식으로 사방을 둘러봤을 때 내가 어떻게 느끼는지 살펴봅시다. 양 에너지는 몸쪽으로 들어오지 않고 바깥의 세상 쪽으로 향하여 나갑니다.

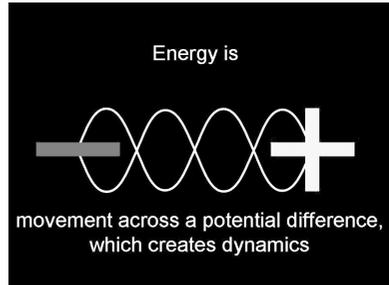


그림 6.

이제, 반대로 가슴의 힘을 빼고 부드럽게 하는 음(陰)의 자세를 취해보겠습니다. 서양에서는 흔히 양(陽)적인 자세는 강하고(strong) 음(陰)적인 자세는 약하다(weak)는 식으로 이야기하는데, 음 에너지의 자세가 반드시 약한 것은 아닙니다. 이렇게 오해받는 음의 자세는 가슴을 오므리고 턱을 앞으로 내밀고 어깨가 축 쳐지고 몸이 늘어진 듯한 자세인데, 건강한 음(陰)의 자세라는 것은 공간을 내어주고, 주위를 감싸 안는 느낌이 있습니다. 마치 어머니가 자식들을 감싸 안듯이 그렇게 자기 앞쪽에 편안히 공간을 내어주는(give space) 것이지요. 그러

니 앉은 자리에서 자기 앞에 조금 공간을 만들어 주는 것처럼 자세를 취해보세요.

다른 연습을 해보겠습니다. 옆에 앉은 분들과 짝을 지어 마주 앉으신 후, 모두 양(陽)의 자세를 취하시고 이 자세를 유지한 채 약 2분간 서로 이야기를 나눠보세요. 어떤 이야기라도 좋습니다. (2분간 실습) 대화 도중 자꾸 자신이 익숙하던 자세로 돌아가려고 할 텐데, 의식적으로 가슴을 펴고 양의 자세를 유지하려고 하면서 상대방에게서 어떤 느낌을 받는지, 자신이 어떤 것을 자꾸 의식하게 되는지 살펴보세요.

이제는 음의 자세를 취해보시고 계속 대화를 나눠보겠습니다. 그러면서 아까 양의 자세일 때와 비교해서 내가 어떤 느낌인지, 상대방에게 어떤 느낌을 받는지 살펴보세요. (2분간 다시 실습)

이제 원래대로 각자 돌아앉으신 다음, 어떻게 느끼셨는지 두 자세를 스스로 비교해 보시기 바랍니다. 물론 다른 날, 다른 상황, 다른 사람들을 만났을 때는 또 다른 느낌을 받을 수도 있지만, 여기서는 지금 이 순간 경험한 것만 가지고 이야기 해보겠습니다. 어떤 자세가 더 편안하게 느껴지던가요? 어떤 자세는 불편한 느낌인데 다른 자세는 더 편



안한 느낌이 있지 않았나요? 양쪽 모두 편안했거나 차이를 못 느끼셨던 분은요? (한국에서는 음의 자세에서 편안하다는 사람의 수가 상대적으로 더 많았음) 저희는 이 연습을 미국이나 유럽의 여러 곳에서 함께 해보았는데요, 결과는 매우 재미있었습니다. 예상하셨겠지만, 미국에서는 보다 많은 사람들이 양의 자세를 취했을 때 더 편안함을 느낀다고 했고, 유럽에서는 음양의 비율이 서로 비슷했습니다.

단지 척추를 중심으로 자세만 달리했는데도 이런 차이가 나타났습니다. 손이나 팔의 움직임도 아니고, 얼굴 표정이나 시각화, 어떤 다른 움직임도 사용하지 않았는데 말입니다. 단순히 척추의 위치(position)를 어떻게 했느냐 하는 차이일 뿐인데, 우리의 에너지와 우리가 바깥 세계와 상호작용하는 방식에 그렇게 커다란 영향을 미친 것입니다. 우리가 우리 자신을 어떻게 느끼는지, 다른 사람들과 어떤 방식으로 에너지를 교환하는지에 관한 것까지도요.

그러므로 단지 이것에 대해 알아차리는 것, 즉 의식적으로 ‘아, 내가 양의 자세와 에너지를 더 많이 띠고 있구나.’ 또는 ‘아, 내가 지금은 음의 상태에 있구나.’하고 알아차리기 시작하는 것만으로도 굉장히 파워풀한 것입니다. 단지 그것만으로도요. ‘16가지 길(The 16 Ways)’은 이것보다 조금 더 화려하면서 조금 더 복잡한 음양의 적용 방식 같은 것이라 할 수 있습니다. 하지만 그 정수는 바로 이것(척추의 자세를 변화시킴으로써 음양이 변환되고, 이에 따라 자기 에너지와 주변과의 에너지 상호교환 방식에 영향을 끼치는 것)이지요.

몸을 통해 드러나는 사상(四象: Tetragrams)

음양(陰陽), 사상(四象), 팔괘(八卦)의 상징을 보고 계신데요, 사상 단

계에서는 좀 더 복잡한 것을 다룹니다. 이제 척추가 아니라 팔 같은 다른 부위의 움직임이 더해지지요. 예를 들면, 모두 양의 효(爻)로만 구성된 태양(太陽)은 움직임과 에너지가 Out-Out입니다(척추는 양의 자세이고, 팔은 바깥으로 펴서 벌리는 동작). 모두 음의 효로만 구성된 태음(太陰)은 In-In 이지요(척추는 움크린 음의 자세에서 팔을 안쪽으로 끌어당기는 동작).

아래쪽이 양이고 위쪽이 음의 효인 소음은 Out-In(척추와 가슴을 앞으로 편 양의 자세에서 팔을 자신 으로 끌어당기는 동작)인데, 아래쪽 양의 효(—)는 자기 자신(self)을 나타내고 위쪽 음의 효(-)는 다른 이(other)를 나타낸다고 할 수 있지요. 그래서 바깥쪽에서 안쪽으로 뭔가를 끌어당기고, 그런 자신은 가슴을 앞으로 내민 양의 자세를 취하는 것입니다. 같은 원리로 아래쪽이 음이고 위쪽이 양의 효인 소양은 In-Out 이므로, 자신은 음의 자세를 취하면서 팔은 바깥쪽으로 펴서 밀어내는 움직임으로 표현됩니다. 즉, 사상(四象)은 4가지 주요 움직임으로 구분될 수 있는 것이죠. 양-양, 음-음, 양-음, 음-양 말입니다. 이렇게 해서 우리는 4가지 다른 에너지, 4가지 다른 성격(personality), 4가지 다른 타입의 사람들에 대해 다룰 수 있게 되었습니다.

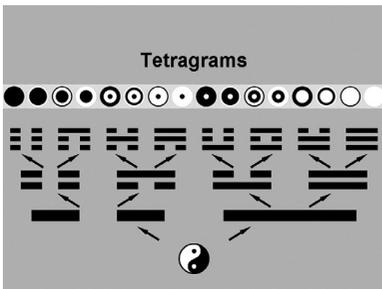


그림 7.

팔을 자기 쪽으로 모으고 끌어당기는 In의 동작을 하는 사람들은 뭔가를 경험하고, 먹고, 연결하고 있는 것이죠. 그런 사람들은 '받는 사람(receiver)'입니다. 그들은 경험하고, 자기 것으로 끌어당기고, 느끼는 것을 좋아합

니다. 반대로 팔을 펴서 바깥으로 밀어내는 Out의 동작을 하는 사람들은 ‘주는 사람(giver)’입니다. 그들은 항상 다른 사람들을 위해 뭔가를 내어 주려 하지요. 여러분들이 아시다시피 대부분의 사람들, 특히나 한국사람들은 더더욱 남들에게 뭔가 주는 것을 좋아합니다. 그러나 자신을 위해 받는 것을 힘들어 하고, 받는 것 자체를 즐기지 못합니다. 저와 백경선 씨는 지난 4달 동안 한국예술종합학교에서 무용수들에게 강의를 했는데, 그들이 이런 받아들이는 동작을 하는데 어려움을 겪는 것을 보고 정말 깜짝 놀랐습니다.

자, 실습을 해볼까요. 가슴을 편 양의 자세에서 숨을 들이마시면서 팔을 자기쪽으로 끌어당겨 봅시다. 숨 들이마시면서 팔을 자신의 가슴쪽으로 끌어당기면서 가슴을 내밀어 보세요. 이것은 마치 뭔가를 마시거나, 먹거나, 자기쪽으로 기(氣)나 에너지를 끌어당기는 것과 같습니다. 사람들은 냄새를 맡을 때 손으로 냄새를 자기쪽으로 보내면서 자연스럽게 이런 동작을 하게 됩니다. 저희는 이것을 온 몸을 사용해서 하는 셈이죠. 그냥 흉내만 내지 마시고 온몸으로 이런 느낌을 느끼면서 한번 이 동작을 해보세요. (몇 차례 실습)반대 동작을 해보겠습니다. 숨을 내쉬면서 손바닥을 바깥으로 하여 팔을 바깥쪽으로 밀어내면서, 가슴을 오므리고 등쪽을 편 음의 자세를 취합니다. (몇 차례 실습)

저는 우스갯소리로, 앞의 동작은 부엌, 뒤의 것은 화장실 동작이라고 부릅니다. 부엌에서는 가지고 오고, 화장실에서는 내보내니까요. 이제는 숨을 들이마시면서 앞의 In 동작을, 숨을 내쉬면서



그림 8.



그림 9.

서 Out 동작을 번갈아 해보겠습니다.

방금 하신 것들은 사상(四象)에 관련된 동작 중에서 음과 양이 함께 섞여있는 것입니다. 몸의 음양과 팔의 음양이 서로 반대인 것이죠.

그렇다면 사상 이전의 음양 단계로 되돌아가서, 순수한 양(陽)과 순수한 음(陰)이 동작(movement)으로 어떻게 표현될 수 있는지 보시겠습니다. 앞서 순수한 음과 양의 소리(sound)는 각각 aw(어)와 uh(으)이었습니다. 양 에너지는 속이 딱 차고(solid), 음 에너지는 넓게 트여(spacious) 있습니다. 그러므로 발음을 할 때에도 음의 소리인 aw(어)는 입 안에 큰 공간을 만들면서(주먹을 입에 넣는 제스처를 하면서 소리냄) 발음을 하고, 양의 소리인 uh(으)는 고정하듯이 똑 똑 끊어서 발음하는 것입니다. aw(어) 소리를 낼 때면 몸과 팔이 열리면서 수용하는 듯한 자세와 동작을 취하게 되고, uh(으) 소리를 낼 때면 가슴을 앞으로 내밀고 몸이 앞으로 향하면서 팔로 뭔가를 밀어내는 듯한 자세와 동작을 취하게 됩니다.



그림 10. aw(어) 자세



그림 11. uh(으) 자세

맨 처음 설명한 8가지 기본 소리들을 기억하시죠? uh(으), aw(어), o(오), ü(위), a(아), u(우), i(이), e(에). 여기에 숨을 들이마시고 (inhale) 내쉬는(exhale) 것이 결합하면 16가지의 길(The 16 Ways)이 되는 것입니다. 들숨에 a(아) 하는 것과 날숨에 a(아)하는 것이 다른 것입니다. 즉, 소리는 8가지인데 각각의 소리가 들숨과 날숨에 결합하면서 16가지 동작으로 나타난 것입니다.

들숨에 aw(어)를 발음할 때, 팔을 좌우 아래로 뻗어 가슴을 열어젖히고 주위를 감싸안아 모으는 듯 하는 동작이 나오게 됩니다. 입은 크게 벌리고 블랙홀처럼 모든 것을 빨아들이듯이 숨을 들이마시면서 aw(어) 합니다. 가슴을 안쪽으로 감싸 안듯이 하고 모든 것을 내으로 받아들이듯이 움직입니다. 무용수들과 이걸 할 때는 다리까지 움직이면서 회전하며 주위를 품어 안는 듯한 더 큰 동작이 나오지요.



그림 12. 들숨에 aw(어) 자세

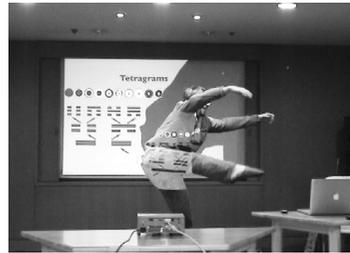


그림 13. 들숨에 aw(어) 하는 무용수들 큰 자세

숨을 들이마시며 주위를 빙 돌아서(around) 품어 안는 동작이 나온다는 측면에서 이 소리와 동작의 결합은 음(陰)적인 것이라 할 수 있는데, 이와 반대로 양(陽)적인 것은 관통하여(through) 밖으로 나가는 것입니다. 예를 들어 날숨에 uh(으)를 발음한다면, 양손을 가슴 옆에서 앞쪽으로 밀듯이 하면서 척추와 가슴 또한 앞쪽으로 나가듯이 하는

것입니다. 이 동작에서 주의하실 것은 손과 팔을 앞으로 내미는 동작을 할 때 가슴을 오므리고 등을 펴는 음의 몸자세가 되면 안 된다는 것입니다. 손으로 밀면서 뒤로 도망가는 것이 아니라, 미는 손과 함께 몸도 앞으로 향하는 것이 날숨의 uh(으) 동작입니다. 두 사람이 이걸 연습할 때는 실제로 서로 마주보고 가슴을 앞으로 내밀며 양 손으로 서로 미는 듯한 자세가 나오게 됩니다. 이렇게 양의 에너지를 생성하는 것을 연습하는 것이죠.



그림 14. 날숨에 uh(으) 자세

이제 들숨에 aw(어), 날숨에 uh(으) 하는 것을 교대로 연습해 보시겠습니다. 부드럽게 몸을 열면서 들숨에 aw(어) 소리와 함께 움직이시고, 숨을 똑바로 내쉬면서 uh(으) 소리와 함께 움직입니다. (몇 차례 실습)

이것들은 모두 에너지이죠. 음적인 흐름은 안으로 모아들이고, 양적인 흐름은 바깥으로 밀어 나갑니다. 좀 더 나중에 배우게 될 댄스 레벨에서는 동시에 이 두 가지를 하기도 합니다. 즉, 이원성을 한꺼번에 다루는 것인데, In-Out-In-Out을 하면서 결국엔 두 가지를 함께 쓰게 되지요. 두 가지를 동시에 하거나, 두 가지를 동시에 하지 않거나 말이죠. 먼저 우리는 The 16 ways에 각각을 행하는(to do) 것을 배우게 됩니다. 그 다음엔 그 각각의 것을 하지 않는(not to do) 것을 배우게 되지요.

16가지 에너지의 4분면

지금까지는 기본적인 것들을 배우셨습니다. 음과 양, 사상(四象) 같은 것이죠. 이제 16가지의 모든 동작(movements)들을 보여드리겠습니다.

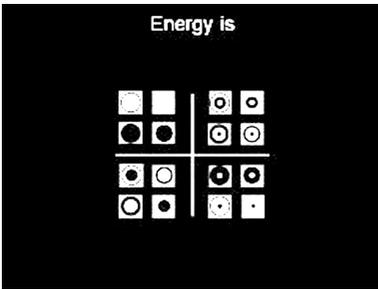


그림 15.

여기 그림의 4분면을 보시면, 16 ways는 서로 반대되는 것끼리 조합을 이루어 배치되어 있습니다. 원래 역경의 음양, 사상, 팔괘를 보시면 모두 양의 효(—)나 음의 효(--) 같은 직선으로 구성되어 있는데, 저희들은 이것을 원(circle) 모양으로 바꾸었습니다. 원 모양은 아무래도 몸(body)이라는 느낌에 더 가까우니까요. 원 모양으로 표기된 것을 보면 좀 더 쉽고 즉각적으로 내 몸이 움직이는 것을 알 수 있습니다.

검정색은 음(陰), 그리고 하얀색은 양(陽)을 나타냅니다. 예를 들어,  그림은 i(이)인데 짧게 치솟아 모이는 듯한 양의 에너지입니다. 주 위에는 음의 에너지가 둘러싸고 있죠. 반대로  그림은 e(에)인데 안 이 음의 에너지라 비어 있고 바깥쪽 양의 에너지 쪽으로 더 나가는 것입니다.

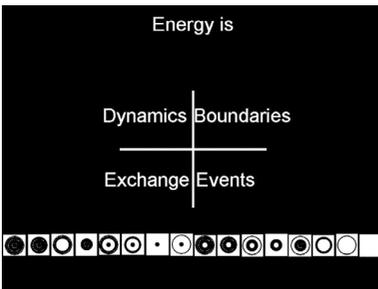


그림 16.

이 조합들(sets) 각각은 그

들 나름의 특색을 가진 동작들입니다. uh(으)와 aw(어)는 역동성(Dynamics)과 에너지(Energy)의 왼쪽 위 4분면에 해당되는데, 역동성(Dynamics)은 에너지(Energy)를 주는 것이지요. 앞에서 물질(Matter)과 관련되었다고 했던 o(오)와 ü(위)는 주고받음(Exchange)의 왼쪽 아래 4분면에 해당됩니다. 오른쪽 위 4분면의 조합인 a(아)와 u(우)는 공간(Space)과 경계(Boundaries)에 관련된 것입니다. 열려있는 경계와 닫혀있는 경계이죠. i(이)와 e(에)는 사건(Events), 즉 무엇이 일어나고 있는가에 관한 에너지 조합입니다.

여러분들 중에 켄 윌버(Ken Wilber)의 연구를 아시는 분도 계실 텐데, 그는 이런 “4분면(4分面; quadrant)”에 관한 이론을 주창했죠. 제가 보여드린 16가지 방식에 관련된 4분면은 켄 윌버의 4분면 이론과 서로 일치(matching)합니다. 저희들은 지금 몸을 가지고 이것을 다루고 있지만, 동일한 원리를 가지고 켄 윌버의 4분면 이론으로 바꿔 말할 수 있습니다.

작년에 저희들은 미국 전역의 여러 단체들을 돌아다니면서 강연하는 것에 많은 시간을 쏟았는데, 그러면서 어떻게 켄 윌버 4분면 이론의 각 요소들을 구체화(embody) 시킬 수 있을지 이해할 수 있게 되었습니다. 그것은 단지 ‘세상에 대해 생각하는 하나의 방식’에 불과한 것이 아니라, 실제로 ‘세상 속에서 존재하는 방식’에 대한 것입니다.

물질과 주고받음에 대한 질문

◎ **질문** : 조금 전에 물질(Matter)과 주고받음(Exchange)을 동일

한 사분면상에 연결해 놓았던데, 왜 이렇게 물질을 주고받음과 연관시켜 놓았는지 설명을 부탁드립니다.

◎ **답변** : 먼저 그 영역에 관련된 동작을 보여드리겠습니다. (들숨의 o(오), 날숨의 (위), 들숨의 **ü**(위), 날숨의 o(오)에 해당하는 4개의 동작을 보여줌) 들숨의 o(오) 동작에서는 서로 연결시켜 붙이구요, 날숨의 (위)에서는 분리시켜 바깥으로 내보냅니다. 들숨의 (위)에서는 연결시키기 위해 바깥으로부터 원하고, 날숨의 o(오)에서는 내가 가지고 있다는 동작입니다. 이것은 순서대로 내가 얻고(get), 잃고(lose), 원하고(want), 가지는(have) 것이죠. 어떤 것이나 어떤 레벨에서든, 뭔가를 원한다는 것은 그 대상쪽으로 끌어당겨져 뭉치게 되는 작용이 있습니다. 또 어떤 것이든 현재 가지고 있거나 얻은 것은 일종의 단위체(unit)를 구성하게 됩니다. 단위체란 예를 들면 가족(family)과 같은 것인데, 내가 어머니를 필요로 하고, 배우자를 필요로 하고, 아이들을 필요로 하며, 아이들은 나를 필요로 하며 이런 것들은 모두 우리들을 한데 끌어모아 뭉치게 합니다. 그것이 가족(family)이라는 집단을 형성하게 되지요. 그러면 이 집단은 다른 것들로부터 우리 가족을 보호하려 하고 외부에 저항하게 됩니다. 이 가족이라는 것이 바로 물질(Matter)의 단위체(unit)라고 할 수 있습니다. 사회 집단, 문화, 여기 있는 모든 사람들, 한국, 한국인 등등이 함께 모여서 Korea라는 어떤 단위체의 형태를 형성하는 것과 같습니다. 즉 여러분들은 가족의 일원, Korea의 일원(molecule)이라고 할 수 있는데 이처럼 물질(Matter)이라는 것은 속성상 뭉쳐있는 가족과 같은 것입니다. 어떤 원자나 분자라도 이들은 서로를 필요로 하고 서로 뭉치려는 조직 단위(family)를 이루는 것입니다. 이들이 어떤 먹을거리나 사랑을 서로 주고받든지(exchange) 간에 그것으로 물질적인 집합 단위를 이루게 되

며, 이것은 마치 나트륨 분자가 양성자와 전자를 상호교환하는 것과 동일한 프로세스입니다.

16가지 에너지와 그 동작들

자, 질문에 대한 설명이 되었다면 이제는 함께 몸을 움직여 보시죠.

그림과 같은 하나의 4분면 내에서 소리는 항상 왼쪽 아래→오른쪽 위→왼쪽 위→오른쪽 아래 순서로 내게 됩니다. Dynamics 사분면의 경우, 들숨 aw(어) ● → 날숨 uh(으) ● → 들숨 uh(으) ○ → 날숨 aw(어) ○ 순서인 것입니다.

모든 동작은 처음엔 천천히 하는 것으로 시작해서 점점 빨라지는 방

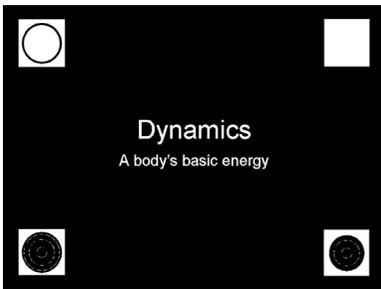


그림 17.



그림 18.

식으로 연습할 수 있습니다. 빨라졌다가 천천히 할 수도 있고, 여러 가지 다른 방법으로도 적용해 볼 수 있습니다. 다른 사람과 상호작용을 하면서 연습할 수도 있습니다. 이때는 마치 대화를 하는 것과 같은데, 서로 동일하거나 다른 에너지/소리를 가지고 상대방을 대할 수 있습니다.

조금 전의 질문에서 설명드린 Exchange 사분면은 들숨 \ddot{u} (위)→날숨 o(오)→들숨 o(오)→날숨 \ddot{u} (위) 순서입니다.

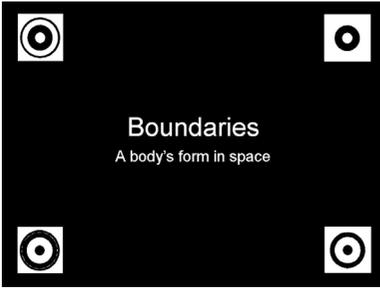


그림 19.

Boundaries 사분면은 물과 불에 관련된 것인데, 각각 u(우)와 a(아) 소리입니다. 들숨 u(우) → 날숨 a(아) → 들숨 a(아) → 날숨 u(우) 순서입니다. u(우)와 a(아)의 조합은 다른 사람들과 상호작용(interaction) 하

는 데에 매우 도움이 됩니다. 왜냐하면 사람들끼리 상호작용을 할 때는 서로의 경계(boundary)라는 것이 아주 중요하기 때문입니다. 예를 들면 세미나 같은 곳에서 들숨의 u(우)를 통해 자기쪽으로 에너지를 끌어당기는 음(陰)의 동작을 취하게 되면, 세미나장 이곳저곳을 돌아다니면서 사람들과 인사를 나누다 해도 자신만의 경계를 잘 유지하게 됩니다. 이렇게 자기 구역을 잘 유지하게 되면, 심지어 부모님과 함께 있을 때조차 부모님으로부터 독립된 자신의 경계를 유지할 수 있게 됩니다.

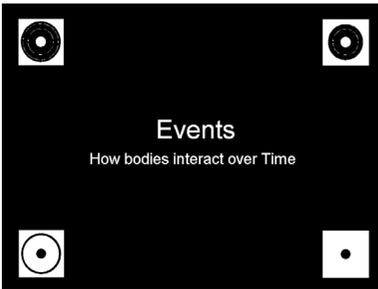


그림 20.

네 번째 4분면인 Events는 들숨 e(에) → 날숨 i(이) → 들숨 i(이) → 날숨 e(에) 순서입니다.

4가지 기본요소(四大)와의 관계

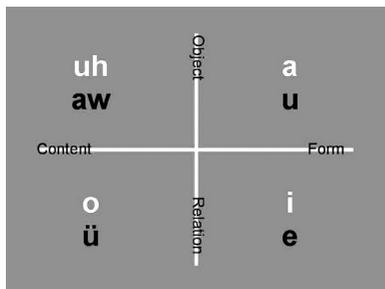


그림 21.

여러분들 중에서는 이 i(이)와 e(에)의 조합이 다른 소리의 조합들보다 비교적 가볍다(lighter)는 것을 알아차리신 분도 있을 겁니다. 8가지 기본 소리의 쌍들 각각은 위의 도표에서처럼 uh(으)와 aw(어)는 지(地: Earth), o(오)와 ü(위)는 수(水: Water), a(아)와 u(우)는 화(火: Fire), i(이)와 e(에)는 풍(風: Air)의 4가지 기본요소(四大)에 대응됩니다. 따라서 i(이)와 e(에)의 에너지가 다른 4대에 속한 소리들 보다 더 가벼운 것입니다.

신체에는 아래 그림과 같이 지수화풍이 대응됩니다.

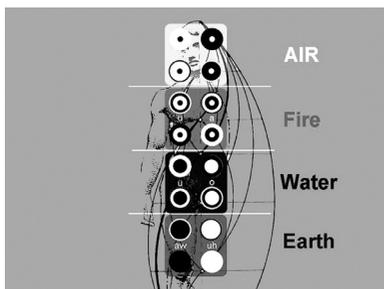


그림 22.

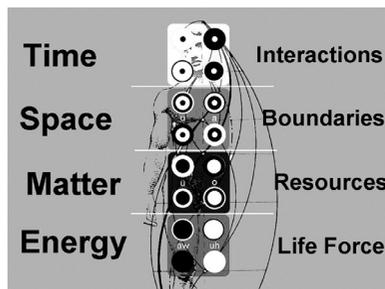


그림 23.

유명한 인도의 전통의학 체계인 आयुर्वेदा(ā yur-veda)에서는 이 4가지 기본요소가 3가지의 도샤(dosa)와 융합되어 있습니다. 저희들

은 이 체계에 관해서도 연구를 했고, 여러 가지 도샤를 가진 사람들을 대상으로 그들이 16가지 소리와 동작들 중 어떤 것을 가장 편안해하고 좋아하는지 조사해 보았습니다.

이를 통해 각 도샤에 대응하는 16가지 동작의 유형들을 발견하게 되었습니다. 예를 들면 카파(Kapha: 冷) 타입의 사람들은 aw(어)와 uh(으) 소리에 관련된 동작들을 좋아합니다. 피타(Pitta: 熱) 타입 체질의 사람들

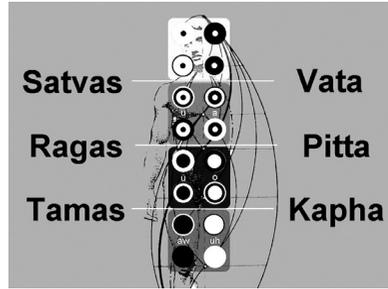


그림 24.

은 물과 불에 해당하는 u(우)와 a(아) 소리에 관련된 동작들을 선호하지요. 일부는 o(오)와 ü(위) 동작도 좋아하구요. 바타(Vata: 風) 체질의 사람들은 i(이)와 e(에)쪽의 동작을 정말로 좋아합니다. 굉장히 가볍고 공기나 바람 같은 속성이 있죠.

켄 윌버의 4분면 이론을 살펴보았을 때에도, 서로 다른 마음/몸 타입의 사람들은 4분면 중 어떤 특정한 구역을 특별히 선호하는 것으로 나타납니다. 이것은 그들 각각이 삶의 어떤 특정한 양상에 짐을 맞추는 것을 더 편안하게 여긴다는 것을 의미합니다.

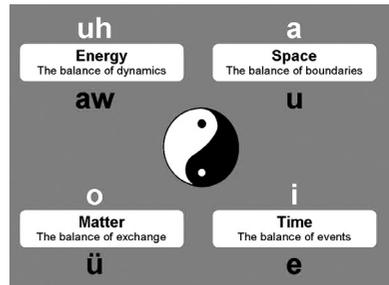


그림 25.

8가지 핵심 감정과의 연관성

로버트 플러치닉(Robert Plutchnik)의 “8개의 핵심 감정(Eight Core Emotions)” 이론을 보면, 분노(anger)와 두려움(fear), 기쁨(joy)과 슬픔(sadness), 받아들임(acceptance)과 거부(rejection), 놀라움(surprise)과 기대(anticipation)의 감정이 있습니다. 저희들은 이 이론을 역경(易經)과 관련지어 연구를 했습니다.

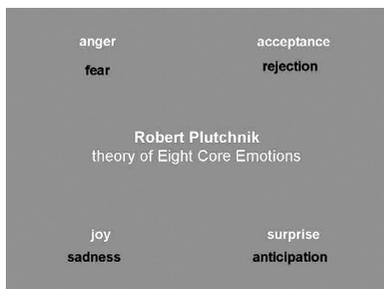


그림 26.



그림 27.

여기서 발견한 것은, 8개의 핵심 감정들이 앞서 설명한 것과 같이 짝을 지어 소리와 동작에 대응된다는 것이었습니다. 예를 들어 기쁨(joy)과 슬픔(sadness)은 각각 o(오)와 ü(위)인데, o(오)와 ü(위) 소리를 내면서 이때 일어나는 몸의 움직임들이 이들 감정을 표현하고 있습니다. 동작과 소리를 통해 기쁨(joy)이라는 긍정적인 감정과 슬픔(sadness)이라는 부정적인 감정을 표현하는 셈이죠. 그런데, o(오) 하나만 보더라도 다시 긍정적인 측면과 부정적인 측면이 있습니다. 기쁨이 지나치면 질식(suffocation)되는 느낌이 드는 것과 같고, 슬픔의 ü(위) 또한 갈망(desire)이라는 긍정적 측면으로도 표현될 수 있습니다

다. 즉, 하나의 소리 자체에 이미 긍정과 부정의 측면이 공존하는 것입니다. 그래서 무엇이 이 핵심 패턴들 각각의 긍정적/부정적 측면인지를 연구해 나갔습니다.

제가 역경(易經)을 정말로 좋아하는 이유는, 이것이 단지 음과 양이라는 중립적 용어로 이야기 하기 때문입니다. 우리가 경험하는 것들은 긍정적(positive)일 수도, 부정적(negative)일 수도 있습니다. 그러나 만약 기본적인 패턴에 대해 이해하게 된다면, 우리는 긍정적인 것과 부정적인 것 사이를 이동하며 춤출 수 있는 자유를 가지게 됩니다. “오, 이 패턴은 나빠, 저 패턴은 좋아.” 하고 말할 수 없는 것이죠. 패턴(pattern)은 그저 패턴이니까요. 당신이 어떻게 행하는지가 더 중요합니다.

4분면에 대한 또 다른 접근법

또 다른 방식으로 켄 윌버의 4분면을 이해하는 간단한 방식이 여기 있습니다. 그림을 보시면, 아까 설명드린 4분면 요소인 에너지, 물질, 공간, 시간을 매우 단순한 용어인 누가(Who), 왜(Why), 무엇을(What), 어떻게(How)로 바꿔 부를 수 있습니다.



그림 28.

제가 Who(누구)라고 말할 때, 이것은 What(무엇)을 의미하는 것이 아니라 Who(그 존재 자체)를 가리키는 것입니다. 즉, 여기서 Who(누구)라고 하면 “저는 딜란입니다, 저는 댄서입니다, 저는 저입니다.”라고

하는 것이 아니라 ‘기본적인 존재 그 자체’를 의미하는 것이죠. 그러므로 ‘나는 누구인가(Who I am)?’라고 하면, 순수한 에너지(pure energy), 순수한 의식(pure consciousness), 순수한 알아차림(pure awareness)입니다. 우리는 종종 이 Who를 What과 혼동하는데, Who는 What과 같은 것이 아닙니다. Who는 경험(experience)입니다. What은 어떤 형태(form), 형태를 가진 대상(object)이지요. Who 사분면은 기본적인 uh(으)와 aw(어) 에너지에 해당됩니다. 사분면 속 사진 속의 사람들은 순수한 음과 양의 에너지라 할 수 있는 다양한 삶을 경험하고 있습니다.

Why(왜)라는 것은 우리가 뭔가를 필요로 하고 주고 받는 행위의 근본적인 동기(motivation)가 되는 것입니다.

What(무엇)이라는 것은 어떤 대상의 상대적으로 바깥쪽 형태와 관련된 것입니다. 당신이 뭔가를 봤을 때, “음, 이건 승려로군. 이건 열간이야. 이건 록스타, 이건 발레리나네.” 하는 것처럼 바깥으로 드러난 어떤 형태(form)이죠.

How(어떻게)는 켄 윌버의 4분면 이론에서 아랫줄 오른쪽(lower right)에 해당하며, 기능적인 적합성(functional fit)에 관련되어 있습니다. 즉, 어떻게 이런저런 것들이 하나의 시스템 안에서 함께 어울려 작용하는가에 대한 것입니다. 이 4분면의 에너지를 몸 안에서 경험하는 것이 아니라 몸 바깥 대기 속에서 i(이), e(에), i(이), e(에) 하면서 경험한다면, 이것들이 어떻게 서로 함께 조화를 이루는지(fit together)를 보고 경탄하게 될 겁니다. 현대의 많은 문명 사회들이 이 에너지의 레벨에서 살고 있습니다. 자기 몸 밖에서 뭔가를 조작하고 다루면서 살아가는 방식 말이지요.

진정한 자기 자신으로 돌아가는 길

알아차림(awareness)을 몸 안으로 되돌린다는 것은, 기본적으로 자신의 에너지를 느끼고, 자기가 누구인지를 다시 느끼는 (feel who we are again) 자각 속에 있다는 것입니다. 그런데, 왜 그렇게 진정한 자기 자신으



그림 29.

로 돌아가는 것이 어려운 것일까요? 우리가 The 16 Ways에서 설명된 이 모든 감정들을 통과해야 거기에 이를 수 있기 때문입니다. 우리는 네 번째 4분면에 해당하는 비교적 가벼운(lighter) 감정들 속에서 살고 있습니다. 놀라움(surprise), 기대(anticipation), 걱정(worry), 충격(shock)은 이런 가벼운 감정들이죠. 진정한 자기 자신으로 돌아가기 시작하면서, 우리는 감정들을 더 깊고 깊게 통과하게 됩니다. 자기 마음의 상처(hurt)속으로 들어가고, 거부(rejection)의 느낌, 거절의 두려움을 거쳐 나아갑니다. 또 숨막힘(suffocation)과 슬픔(sadness), 상실의 두려움도 통과합니다. 궁극적으로 우리는 자신의 분노(anger)와 두려움(fear)을 직면해야 합니다. 우리가 지금 배우고 있는 것은 이 전체적인 시스템을 연결하는 것입니다. 먼저 이 모든 길을 거쳐 첫 번째 4분면쪽으로 돌아옵니다. 그런 다음, 거꾸로 그 길을 되돌아와 다시 바깥으로, 세상 속으로 돌아오는 것이죠. 시스템을 연결하는 것입니다.

자, 여기까지가 기초적인 소개였습니다. 다음에는 스파이럴 다이나믹스(Spiral Dynamics)라는 심리학/사회학적인 방식과 더불어 진행해온 작업에 대해 설명하겠습니다. (다음호에 계속) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **Dylan Newcomb** | Dylan Newcomb은 미국 메인주에서 태어나 줄리어드에서 작곡과 춤을 전공하였으며, 활동무대를 네덜란드로 옮긴 이후에는 Netherlands Dance Theater 에서 여덟 시즌을 춤추며 보냈습니다. 지난 10년간은 자신의 공연을 위해 직접 안무와 작곡을 했으며, Lucas Hoving production prize, Silver Dance Prize, Phillip Morris Prize 등을 비롯한 여러 개의 네덜란드 예술상을 수상하였습니다. 유럽과 아시아, 미국 등지에서 활발히 활동하였으며, 동시에 오랫동안 비파사나와 명상, 요가를 수련해왔고, 특히 에너지 심리학에 깊은 관심을 가지고 의식과 몸의 통합에 열중해오고 있습니다.

Dylan의 “The 16 Ways”는 16가지의 동작으로, 그 안에 켄 윌버의 통합이론, 태극음양 이론, 에너지 심리학, MBTI, 클레어 그레이브즈의 스파이럴 다이나믹 기법이 통합되어 있어 의식확장과 심신치유의 새로운 장을 열고 있습니다. 그는 이 기법을 통해 전 세계에서 워크샵과 강의를 하고 있으며 더불어 사회활동과 예술 훈련에도 적용하고 있습니다. 특히 유럽에서 격년으로 열리는 컨퍼런스(켄 윌버의 통합비전을 사회에 적용하는 것에 초점을 맞춘 국제회의)에서 초청받아 발표를 하고 있습니다.

통역 | **백경선** | 2000년 이후 네덜란드를 중심으로 유럽의 여러 안무가들과 활동중.

The School for New Dance Development(암스테르담), 한국예술종합학교 등 강사로 활동.

현 맥파이 무용단(암스테르담)의 멤버입니다. SNDO(The School for New Dance Development)졸업, 한국예술종합학교 전문사 수료, 경성대학교 졸업.

2006년 이후 The 16 Ways 연구작업에 참여. 2008년 이후 미국을 중심으로 달란뉴컴과 The 16 Ways워크샵 진행.